Date : 25/04/2011
Pays : FRANCE
Page(s) : 136
Rubrique : Votre beauté
Diffusion : (1312330)

# Une douleur Quel patch utiliser ?

**À EFFET FROID, CHAUD OU ANTI-INFLAMMATOIRE, LE PATCH QUI SOULAGE RAPIDEMENT S'EST IMPOSÉ DANS NOS PHARMACIES. GUIDE DES PRODUITS LES PLUS EFFICACES. AVEC VÉRONIQUE AKAR, PHARMACIENNE.**

STÉPHANNE COIGNARD

**Des soins ciblés, rapides et sans effets secondaires.**

## Pour apaiser les claquages

**Principe** La chaleur apaise le muscle douloureux grâce au principe de vasodilatation. La forme rectangulaire de ce patch permet de le fixer sur les cuisses, épaules, bras endoloris par un effort sportif intense.
**Mode d'emploi** Le coller à l'endroit de la contracture et le garder huit heures.
**Le +** Très mince, il se camoufle facilement sous une chemise. **SynthoIKiné (GSK), à partir 8,15 € les 2.**

## Pour les maux de dos

**Principe** Ces patchs maintiennent une température de 40 °C durant huit heures, grâce à des alvéoles thermoactives qui agissent au contact de l'air. La chaleur permet de dénouer les muscles en provoquant une vasodilatation, qui entraîne une meilleure oxygénation de la zone «patchée» et une élimination des toxines.
**Mode d'emploi** Le patch ThermaCare «dos» s'attache de la même façon qu'une ceinture lombaire, le patch «cervicales» est adhésif.
**Le +** Il bénéficie d'une large surface de diffusion. **ThermaCare, à partir de 8,10 € les 2.**

## Contre les boutons de fièvre

**Principe** Ce patch réduit picotements et douleurs, accélère la cicatrisation et limite la souffrance grâce à l'action de particules hydrocolloïdes et d'extraits de plantes.
**Mode d'emploi** En version jour (transparent) ou nuit (légèrement teinté), il s'applique sur le bouton et se change toutes les huit heures.
**Le +** Limite la contamination. **Patch Total Care Compeed, 10,73 €. Version nuit, 10,31 €.**

## Afin d'atténuer les douleurs articulaires

**Principe** Ni chauffants ni refroidissants, ils soulagent dix à douze heures les douleurs type arthrite de vieillissement, grâce aux principes actifs anti-inflammatoires, antirhumatismaux et analgésiques de huit plantes (vigne rouge, ortie, cassis…) et trois huiles essentielles (romarin, menthe, genévrier). Les patchs sont ici moins efficaces, mais gardent leur intérêt.
**Mode d'emploi** Appliquer sur la zone douloureuse.
**Le +** Il remplace les médicaments. **Ostéophytum Patch, Les 3 Chênes, 9,95 € les 14 patchs.**

## En cas de légères foulures

**Principe** Ce patch anti-inflammatoire adhésif est imbibé d'un gel contenant de l'ibuprofène, lequel va se diffuser pendant environ huit heures.
**Mode d'emploi** Posez-le de préférence la nuit, lorsque le corps est au repos.
**Le +** Il diffuse la juste dose d'anti-inflammatoire. Si la douleur persiste, consultez votre médecin. **VoltarenePlast, environ 10,90 € les 5.**

## Pour soulager les jambes lourdes

**Principe** Les actifs veinotoniques et veinoprotecteurs (papaye, ananas, vigne rouge, hamamélis, sarrasin) et les huiles essentielles (cyprès, menthe, citron, sauge et lavande) soulagent les jambes douloureuses durant douze heures.
**Mode d'emploi** Appliquez à l'intérieur de chaque cuisse en utilisation ponctuelle (chaleur, voyage...) ou en prévention (piétinement, station debout, talons hauts…).
**Le +** Un petit format très discret. **Veino Pharm Patch actif, Les 3 Chênes, 4,90 € les 6.**

## 3 questions à…

*Véronique Akar*
Pharmacienne

**"Il diffuse directement sur la douleur"**

**TÉLÉ STAR: Quels sont les atouts des patchs?**
**VÉRONIQUE AKAR:** *Un antidouleur par voie orale va devoir passer par le système digestif pour agir globalement. Tandis que par voie intradermique, il se diffuse quasi immédiatement par la microcirculation et directement sur la zone douloureuse.*
**Tous les patchs sont-ils à usage unique?**
**V.A.:** Non, il existe des plaques de gel, généralement non-adhésives, à effet dit «cold/hot», qui sont réutilisables: vous les mettez au frigo ou vous les plongez dans l'eau bouillante selon l'effet désiré.
**Y a-t-il des précautions à respecter?**
**V.A.:** Mieux vaut réserver les patchs aux plus de 15 ans. Et ne pas utiliser d'anti-inflammatoire chez la femme enceinte sans avis médical.

PHOTOS: BEAUTY PHOTO STUDIO - ORÉNA - TETRA IMAGES/COSMOS - MANO - DR

## Patch maison

En cas d'entorse, prenez un tube d'anti-inflammatoire type Voltarene et imbibez-en généreusement une compresse que vous maintiendrez sur la zone avec une bande.

Tous droits de reproduction réservés